



Svenska  
Orienteringsförbundet

# SOFT-anvisning

## TA 302 Distansernas särarter

**Version:** 20110426  
**Beslutad av:** SOFT den 26 april 2011  
**Träder i kraft:** Omgående  
**Ersätter:** Dokumentet/anvisningen "Distansernas särarter" på orientering.se



## Innehåll

1.	Allmänt .....	2
2.	Sprintdistans .....	3
3.	Medeldistans .....	5
4.	Långdistans .....	7
5.	Ultralång distans .....	9
6.	Stafett .....	10
7.	Nattorientering .....	12



## 1. Allmänt

### Bakgrund

Orienteringsidrotten bedrivs idag inom fyra huvudområden/grenar, orienteringslöpning, skidororientering, cykelorientering och precisionsorientering. Orienteringslöpningen är ursprunget för alla grenarna och är även den gren som samlar största antalet utövare. Varje gren har senare inom sig utvecklat olika discipliner/former och distanser.

Orienteringslöpningen har sedan introduktionen i början av 1900-talet utvecklat flera olika discipliner och distanser. Först ut var det den individuella disciplinen över den långa (klassiska) distansen. Budkavlen infördes på 1920-talet och parallellt utvecklades nattorienteringen. Under 1940- och 50-talet tillkom den riktigt långa distansen och under 1990-talet introducerades de korta distanserna, kort och sprint.

Den här anvisningen har sitt ursprung i de internationella reglerna och är framtagen för att förtydliga varje distans särart/egenart/karaktär utifrån ett svensk perspektiv och med hänsyn tagen till det regelverk och det klassindelningssystem vi har i Sverige.

### Vägval är kärnan

Vägval är orienteringssportens kärna och finns även med i inledningen i devisen som skapades i sportens barndom, "självald väg i okänd mark". Vid alla typer av distanser och former inom sporten ska banläggaren därför sträva efter att skapa så mycket vägvalsmöjligheter som möjligt.

### Arenan

Vid vissa typer av tävlingar trycker vi extra på arenatänkandet, dvs utformningen av start, banläggning, mål, speakerservice och TV-produktion. Speciellt gäller detta vid en sprinttävling. Denna fråga är speciellt viktig vid en profil- och värde tävling med världselit eller svensk elit.

### Ytterligare information

Denna anvisning ska ses som en sammanfattning, som inte tar upp varje banas eller tävlingsklass speciella förutsättningar i detalj. Den ska ses som ett försök att i stora drag beskriva idén/tanken med distansen. Ytterligare information finns i tävlingsreglerna, övriga tävlingsanvisningar och handboken "Banläggning".

I övrigt är god kunskap om SOFT:s regelverk en grundförutsättning som styr banläggningsarbetet och av den anledningen ska "Distansernas särarter" användas i sitt rätta sammanhang. Skriften ska åtföljas av deltagande i de banläggartutbildningar som genomförs av Svenska Orienteringsförbundet och distriktsförbunden kompletterat med tävlingsreglerna och övriga anvisningar.

## 2. Sprintdistans

	<b>Sammanfattning</b>
<b>Kontroller</b>	Övervägande lätta
<b>Vägval</b>	Vägvalsbedömning i stort och i smått
<b>Löpfart</b>	Mycket hög fart
<b>Terräng</b>	Park, stad eller lättlöpt öppen skog
<b>Karta och kartskala</b>	Skala 1:5 000 eller 1:4 000 enligt IOF:s kartnorm ISSOM 2007 (sprintnormen).
<b>Banpåtryck</b>	Enligt TA 503 Banläggning (25-50 % större än vid kartor i skala 1:15 000).
<b>Startmellanrum</b>	Minst en minut. Kan vara mindre vid många deltagare.
<b>Tidtagning</b>	En sekunds noggrannhet
<b>Banlängd/segartid</b>	Enligt TA 301 Tävlings, klasser och deltagande

### Sprintdistansens profil är hög fart

Sprintdistansen genomförs i områden som är rika på planbildsdetaljer, gärna i eller i anslutning till bebyggelse, park eller liknande. Banan ska testa deltagarens förmåga att läsa och förstå kartbild i relativt komplex miljö samtidigt som varje delsträcka ska planeras och genomföras i hög fart. Banan ska läggas så att hög fart krävs under hela loppet. Banan kan dras i kuperade områden. Terrängtyper som är så kuperade att deltagarna tvingas att gå längre sträckor bör undvikas.

Vid sprintorientering ska kontrollpunkten inte vara en utmaning i sig, utan förmågan att välja och genomföra den bästa vägvalslösningen mellan kontrollerna kontrollen är det viktiga. Till exempel behöver inte den mest iögonfallande vägen ut från kontrollen vara den bästa eller snabbaste, ibland kan det dock vara så.

Att planera en eller flera sträckor i förväg under hög fart är en viktig ingrediens i sprintdistansen.

Arenakonceptet med speaker, ljud, musik och arenauppyggnad är ytterst viktigt vid sprint. *Gäller i första hand vid elitarrangemang.*

Hänsyn till boende och allmänheten mycket viktigt. Som arrangör ska man säkerställa att en deltagare under tävling inte hamnar i situationer som skapar olägenhet eller fara för tredje person. Speciellt uppmärksamhet avseende trafikregler t ex korsning av gator, övergångsställen mm ska iaktas av arrangörerna för att säkerställa de tävlandes säkerhet. Vad som gäller ska tydligt framgå av PM.

Förbjudna områden ska beaktas. Arrangören har ett stort ansvar att beivra löpning i förbjudna områden eller förbjudna passager och ska i största möjliga mån utforma banorna så att deltagarna inte lockas att gena eller av misstag hamnar i förbjudna områden.

<b>Tävlingsmiljö</b>	Skogsmark (öppen, lättlöpt närskog/randskog med bra sikt), parkmark, stad/tätort eller en varierad blandning av dessa terrängtyper. Svag till måttlig kupering är att föredra. Lokalt stark kupering med trappor och liknande får förekomma. Tävlingsområdet ska tillåta hög eller mycket hög löphastighet.
<b>Karta</b>	Tävlingskartan ska vara i skala 1:5 000 eller 1:4 000 och följa ISSOM 2007. Kartan ska ge en korrekt bild av tävlingsbanans tänkbara löpstråk, och varje hinder utmed ett tänkt vägval ska kunna förutsägas med hjälp av kartan. Förbudsområden, tomtmark etc ska vara distinkt redovisade både på kartan, men även i "terrängen".
<b>Tävlingsbanan</b>	Den tävlandes förmåga till kartläsning och kartförståelse i komplexa miljöer under hög löphastighet ska sättas på prov och den tävlande ska tvingas till många snabba beslut. Banan bör dock inte innehålla några svårare orienteringstekniska problem utan mestadels bestå av relativt enkel vägvalorientering. Banan får gärna ha gott om riktningssändringar. Vägval mellan kontroller är sprintdistansens kärna och ska eftersträvas på de flesta sträckorna. Kontrollerna ska i huvudsak vara lätta och skärmen ska sitta så att löparna inte behöver leta när de ser kontrollföremålet.

Förbjudna områden ska vara tydligt markeras både på kartan och i terrängen. Områden som är förbjudna att beträda kan oftast behöva förtydligas med hjälp av avspärning/snitsling. Funktionärer som övervakar (men inte hjälper) att förbudsområden efterlevs behöver ofta placeras ut på banan.

På sprintbanor för ungdom ska stor omsorg läggas på att göra dem tillräckligt lätta (inte för svåra). Orienteringssportens färgsystem som beskriver vilka orienteringsmoment som får förekomma på ungdomsbanor gäller givetvis även vid spintorientering. I komplexa park,- och stadsmiljöer är risken stor att de enklare orienteringsmomenten, Grön, Vit och Gul, bli svårare än i skogsmark.

På banor vid tävlingar speciellt för elitlöpare bör minst en publikkontroll vara belägen på arenan/målet. Start på arenan kan också med fördel användas. Det bör också planeras för speciella publikkontroller utefter banan.

<b>Banlängd/segrartid</b>	Enligt TA 301 Tävling, klasser och deltagande. Segrartider mellan 12-15 minuter beroende på klass, vilket innebär banlängder på mellan 1-3 km beroende på tävlingsklass.
<b>Inbjudan, PM</b>	Arrangörens information till de tävlande ska ägnas stor omsorg. Bland annat är det viktigt att informera om fordonstrafik förekommer i området och om det finns andra förutsättningar som normalt inte gäller för orientering i skogsmiljö. Det ska också informeras om eventuella förbudsområden och hur de är markerade.
<b>Start</b>	Individuell start. Startmellanrum ska vara minst en minut. Kan vara mindre vid många deltagare.
<b>Utrustning</b>	Arrangör av tävling i enbart park- eller stadsmiljö äger rätt att tillåta undantag från kravet på heltäckande klädsel (TR 6.4.2). Skall anges i PM.
<b>Särskilda krav</b>	Arrangören ska skapa:  <b>största möjliga säkerhet</b> i förhållande till under tävlingen eventuellt förekommande fordonstrafik och annan trafik.  <b>största möjliga rättvisa</b> med hjälp av korrekt karta, genomtänkt banläggning, väl valda platser för åskådare utmed tävlingsbanan etc.  <b>en arena med start, mål, varvning, speaker, musik mm.</b> Ljudanläggning och speakerfunktionen behöver därför vara av högsta kvalitet och planeringen av arenan behöver göras omsorgsfullt.

### 3. Medeldistans

#### Sammanfattning

<b>Kontroller</b>	Övervägande svåra
<b>Vägval</b>	Vägval i smått
<b>Löpfart</b>	Hög fart men den tävlande behöver anpassa farten i förhållande till hur komplex terrängen är.
<b>Terräng</b>	Tekniskt krävande. Företrädesvis i skog som gärna får ha nedsatt sikt men bra löpbarhet. Sikten kan vara nedsatt på grund av vegetation men också på grund av kupering.
<b>Kartskala</b>	Skala 1:10 000. För klasserna D/H 60 och äldre kan uppförstorad karta (inkl. banpåtryck) i skala 1:7 500 erbjudas.
<b>Banpåtryck</b>	Enligt TA 503 Banläggning (25-50 % större än på kartor i skala 1:15 000).
<b>Startmellanrum</b>	Två minuter. Kan vara mindre vid många deltagare.
<b>Tidtagning</b>	En sekunds noggrannhet
<b>Banlängd/segrartid</b>	Enligt TA 301 Tävling, klasser och deltagande.

#### Medeldistansens profil är teknisk orientering

Banan ska dras i obebyggda områden, företrädesvis skogsmark som kräver stor del finorientering och där kontrollerna och placeringen av skärmen kan vara en utmaning i sig. Detta innebär inte att man får göra avkall på det sportsliga rättvisa, till exempel ska en kontrollskärm inte placeras så att stämplande löpare vägleder andra löpare in till kontrollen.

Banan bör kräva mycket koncentration genom hela loppet. Sträckorna ska varieras i både längd och riktning med målet att tvinga löparen att planera utgången från kontrollen innan stämpling. Vägvalsbedömning ska eftersträvas i största möjliga mån, men får inte bli på bekostnad av kartläsningsmomenten. Alltså bör vägvalen innehålla mycket kartläsning i sig. Å andra sidan får antalet kontroller inte bli så stort att det liknar en träningsaktivitet i kontrollplockning.

Viktigt på en medeldistansbana är tempoväxling. Detta skapas genom riktningssändringar och genom att använda olika typer av terräng, svåra sträckor varvat med lite mindre svåra osv.

<b>Tävlingsmiljö</b>	<p>Banan ska dras i obebyggda områden, företrädesvis i skogsmark</p> <p>Terrängen bör ej vara allt för kuperad eftersom det inte är fysisk utmaning utan kartläsning som är distansens särart. Tävlingsområdet bör däremot vara detaljrikt, speciellt i kurv bilden.</p>
<b>Karta</b>	<p>Tävlingskarta ska vara i skala 1:10 000 med 25-50 % symbolförstoring i förhållande till karta i skala 1:15 000. Notera att uppförstorad karta kan erbjudas i klasserna D/H 60 och äldre.</p> <p>Kartan ska ge en korrekt bild av tävlingsbanans tänkbara loppstråk, och varje hinder utmed ett tänkt vägval behöver kunna förutsägas med hjälp av kartan. Förbudsområden mm ska vara distinkt redovisade.</p>
<b>Tävlingsbanan</b>	<p>Den tävlandes förmåga till kartläsning och kartförståelse i komplexa skogsmiljöer ska testas. Banan bör innehålla ett varierande utbud av svårare och mindre svåra orienteringsproblem och får gärna ha gott om riktningssändringar.</p> <p>Vägval mellan kontroller bör eftersträvas och kontrollerna ska i huvudsak vara av svårare karaktär.</p> <p>På barn- och ungdomsbana behöver man försäkra sig om att de håller sig inom vad banlägningsanvisningarna tillåter.</p> <p>Kontrollskärmens placering ska vara tydlig.</p>

På banor vid tävlingar speciellt för elitlöpare bör varvning finnas vid arenan.

- Banlängd/segrartid** Enligt TA 301 Tävlingsklasser och deltagande. Då varvning erbjuds kan beräknad segrartid förlängas med så lång tid varvningen beräknas ta.
- Inbjudan, PM** Arrangörens information till de tävlande ska ägnas stor omsorg. Bland annat ska informeras om eventuella förbudsområden och hur de är markerade. Skala för D/H 60 och äldre ska framgå av PM.
- Start** Individuell start. Startmellanrummet ska vara två minuter. Kan vara mindre vid många deltagare.

## 4. Långdistans

### Sammanfattning

<b>Kontroller</b>	Blandning av svåra och lätta
<b>Vägval</b>	Vägvalsbedömning har stor betydelse. Långa delsträckor
<b>Löpfart</b>	Efter förmåga och taktiska överväganden. Banan ska vara fysisk utmanande och kräva uthållighet och taktisk förmåga.
<b>Terräng</b>	Lämplig för vägvalsbedömning, gärna kuperad terräng
<b>Kartskala</b>	Skala 1:15 000 i klasserna D/H 16-21. För övriga klasser ska skalan vara 1:10 000. För klasserna D/H 60 och äldre kan uppförstorad karta (inkl. banpåtryck) i 1:7 500 erbjudas. För Öppna motionsklasser kan skala användas så att den överensstämmer med skala för motsvarande bana för åldersindelade klasser.
<b>Banpåtryck</b>	Enligt TA 503 Banläggning (25-50 % större på kartor i skala 1:10 000 än på kartor i skala 1:15 000).
<b>Startmellanrum</b>	Två-tre minuter beroende på klass. Kan vara mindre vid många deltagare.
<b>Tidtagning</b>	En sekunds noggrannhet
<b>Banlängd/segrartid</b>	Enligt TA 301 Tävlning, klasser och deltagande. Vid kvaltävling 60-70 % av finaltävling.

### Långdistansens profil är vägvalsbedömning och fysisk utmaning

Banan ska i normalfallet dras i obebyggda områden, företrädesvis i skogsmark. Banan ska testa löparens förmåga att läsa och förstå och genomföra effektiv vägvalsbedömning, att läsa och förstå kartan och kunna planera tävlingen i en fysisk krävande miljö. Kontrollerna och placeringen av skärmen ska vara tydlig och skärmen ska inte vara svår att hitta i sig. Sträckorna ska varieras i både längd och riktning, men något som är typiskt för långdistansen är de långa delsträckorna.

Viktigt på en långdistansbana är tempoväxlingen eller rytmen i banan. Detta skapas lämpligen genom att använda olika typer av terräng, svåra sträckor varvat med lite mindre svåra osv. Förutom de orienteringstekniska färdigheterna ska även den taktiska förmågan sättas på prov.

<b>Tävlingsmiljö</b>	Banan ska dras i obebyggda områden, företrädesvis i skogsmark. Ingen begränsning vad gäller kupering.
<b>Karta</b>	<p>Tävlingskarta i skala 1:15 000 för klasserna D/H 16-21. I övriga klasser får en uppförstorad karta i skala 1:10 000 användas. Notera att uppförstorad karta kan erbjudas i klasserna D/H 60 och äldre. Märk också att kartskalan bidrar till långdistansens särart.</p> <p>Kartan ska ge en korrekt bild av tävlingsbanans tänkbara löpstråk och varje hinder utmed ett tänkt vägval ska kunna förutsägas med hjälp av kartan. Förbudsområden mm ska vara distinkt redovisade.</p>
<b>Tävlingsbanan</b>	<p>Banläggningen har stor betydelse för att undvika samlöpning och för att upprätthålla särarten. Samlöpning undviks genom att banan innehåller mycket vägvalsbedömning och ett flertal långa delsträckor. För elitklasser bör dessa delsträckor vara över 2 km och innehålla flera olika vägvalsmöjligheter. I vissa typer av tävlingar kan man även överväga att införa någon form av spridningsmetod.</p> <p>Banan bör innehålla ett varierande utbud av svårare och mindre svåra orienteringsproblem och vissa kortare delar av banan kan vara av medeldistanskaraktär. Kontrollerna ska vara en naturlig avslutning på en bra sträcka, vilket innebär att kontrollföremålet inte behöver vara speciellt svårt i sig. Skärmens placering ska alltid vara av tydlig.</p> <p>På barn- och ungdomsbana behöver man försäkra sig om att de håller sig inom vad banlägningsanvisningarna tillåter.</p>

På banor vid tävlingar speciellt för elitlöpare bör en publikkontroll vara belägen på eller helt i anslutning till arenan och i vissa fall bör det även planeras för TV-sändning från kontroller och sträckor.

- Banlängd/segrartid** Enligt TA 301 Tävlings, klasser och deltagande. Mellan 2,5 - 14 km.
- Inbjudan, PM** Arrangörens information till de tävlande ska ägnas stor omsorg. Bland annat ska informeras om eventuella förbudsområden och hur de är markerade. Skala för D/H 60 och äldre ska framgå av PM.
- Start** Individuell start. Startmellanrummet ska vara två-tre minuter beroende på klass. Vid speciella elit tävlingar kan tävlingen genomföras med masstart. Vid dessa tillfällen ska av SOFT godkänd spridningsmetod användas.
- Särskilda krav** Längre banor ska ha tillgång till vätskeintag under loppet.



## 5. Ultralång distans

### Sammanfattning

<b>Kontroller</b>	Blandning av svåra och lätta
<b>Vägval</b>	Vägvalsbedömning har stor betydelse. Mycket långa sträckor.
<b>Löpfart</b>	Fysisk utmanande. Ska kräva stor uthållighet och taktisk förmåga.
<b>Terräng</b>	All typ av terräng som är lämplig för vägvalsbedömning
<b>Karta</b>	Skala 1:15 000 i klasserna D/H 18-21. För övriga klasser får skalan vara 1:10 000.
<b>Banpåtryck</b>	Enligt anvisning TA 503 Banläggning (25-50 % större på kartor i skala 1:10 000 än på kartor i skala 1:15 000).
<b>Startmellanrum</b>	Tre minuter eller masstart, ofta med spridningsmetod
<b>Tidtagning</b>	En sekunds noggrannhet
<b>Banlängd/segrartid</b>	Enligt anvisning TA 301 Tävlings, klasser och deltagande

### Ultralångdistansens profil är extrem fysisk utmaning och vägvalsbedömning

Banan ska i normalfallet dras i obebyggda områden. Miljön är normalt skogsmark, men andra miljöer, t ex fjäll kan vara lämplig. Banan ska testa löparens förmåga att genomföra effektiv vägvalsbedömning och kunna planera tävlingen i en extremt fysisk krävande miljö. Banan ska förutom vägvalssträckor innehålla en blandning av sträckor som kräver grov- och finorientering. Viktigt är tempoväxlingen eller rytmen i banan. Denna skapas lämpligen genom att använda olika typer av terräng och att svåra sträckor varvas med mindre svåra. Förutom de orienteringstekniska färdigheterna ska även den taktiska förmågan sättas på prov.

<b>Tävlingsmiljö</b>	Företrädesvis skogsmark. Ingen begränsning när det gäller kupering.
<b>Karta</b>	Tävlingskarta i skala 1:15 000 för klasserna D/H 18-21. I övriga klasser får en uppförstorad karta i skala 1:10 000 användas. Märk att kartskalen bidrar till den ultralånga distansens särart.. Kartan ska ge en korrekt bild av tävlingsbanans tänkbara löpstråk och varje hinder utmed ett tänkt vägval ska kunna förutsägas med hjälp av kartan. Förbudsområden mm ska vara distinkt redovisade.
<b>Tävlingsbanan</b>	Banläggningen har stor betydelse för att undvika samlöpning och för att upprätthålla särarten. Samlöpning undviks genom att banan innehåller mycket vägvalsbedömning och ett flertal långa delsträckor. Dessa delsträckor bör vara över 2 km och innehålla flera olika vägvalsmöjligheter.  Banan bör innehålla ett varierande utbud av svårare och mindre svåra orienteringsproblem och vissa kortare delar av banan kan vara av medeldistanskaraktär.  Kontrollerna ska vara en naturlig avslutning på en bra sträcka, vilket innebär att kontrollföremålet inte behöver vara speciellt svår i sig. Skärmens placering ska alltid vara tydlig.
<b>Banlängd/segrartid</b>	Enligt anvisning TA 301 Tävlings, klasser och deltagande. Ultralång distans genomförs inte i ungdomsklasser. Yngsta åldergrupp är D/H 18. Banlängderna ligger mellan 5-20 km.
<b>Inbjudan, PM</b>	Arrangörens information till de tävlande ska ägnas stor omsorg. Bland annat ska informeras om eventuella förbudsområden och hur de är markerade.
<b>Start</b>	Individuell start eller masstart. Startmellanrummet inom klass ska vid individuell start vara minst 3 minuter. Vid masstart ska av SOFT godkänd spridningsmetod användas.
<b>Särskilda krav</b>	Eftersom det på en ultralång distans tävlas på väldigt långa distanser under lång tid, är det ytterst viktigt att löparna erbjuds energi-, och vätsketillskott under loppet. Energitillskottet kan förutom vätska bestå av frukt eller andra födoämnen. Vid elitävlingar bör passage vid arenan finnas en eller flera gånger. Av arrangören anvisad plats för egen dryck mm bör finnas.

## 6. Stafett

Stafett kan genomföras i dagsljus, i mörker eller i en kombination av det. Dessutom kan stafett genomföras inom ramen för alla de förekommande distanserna. Mästerskap i stafett genomförs i dagsljus och på banor av långdistanskaraktär och det är denna variant som beskrivs nedan.

	<b>Sammanfattning</b>
<b>Kontroller</b>	Blandning av svåra och lätta
<b>Vägval</b>	Vägvalsbedömning både långa och korta sträckor.
<b>Löpfart</b>	Hög fart med stor påverkan från andra löpare
<b>Terräng</b>	Ej allt för krävande terräng.
<b>Karta</b>	Skala 1:15 000 eller 1:10 000.
<b>Banpåtryck</b>	Enligt anvisning TA 503 Banläggning (25-50 % större för karta i skala 1:10 000 än vid karta i skala 1:15 000).
<b>Startmellanrum</b>	Normalt masstart
<b>Tidtagning</b>	Måldomare avgör resultatordning
<b>Banlängd/segrartid</b>	Vid mästerskap finns stipulerade längder och segrartider. Annars inga begränsningar.

### Stafettens profil är ”kamp man mot man/kvinna mot kvinna”

Stafettens profil är lagtävling med ett stort inslag av kamp mellan lagen. Dessutom är en stafett, rätt upplagd, en spännande publiksport.

Tävlingen ska normalt genomföras i obebyggd terräng företrädesvis i skogsmark. Man bör eftersträva att hitta områden som är relativt lättframkomliga och som ger goda möjligheter till vägvalsbedömning. Terrängtyper med nedsatt sikt men med god löpbarhet är väl lämpad för stafett.

Banan ska förutom vägvalssträckor innehålla en blandning av sträckor som kräver grovorientering och finorientering. Kontrollerna och placeringen av skärmen ska vara tydlig. Sträckorna ska varieras i både längd och riktning, men något som är typiskt för stafetter är de lite längre delsträckorna med många vägvalsmöjligheter. Den variant av stafett som beskrivs här har många likheter med långdistansen, men vissa delar av banan kan även vara av medeldistanskaraktär. Förutom de orienteringstekniska färdigheterna ska även den taktiska förmågan sättas på prov.

Eftersom stafetter genomförs med gemensam start ligger det i sakens natur att de tävlande kommer att vara ihop på banan under kortare eller längre perioder. Detta är en del av stafettens karaktär och ger en extra dimension kopplat till den taktiska färdigheten (man mot man/kvinna mot kvinna).

Arenakonceptet är viktigt, speciellt vid mästerskap. Speaker, ljud och arenauppbbyggnad ska ha hög prioritet och det bör läggas ner stor energi för att skapa bästa förutsättningar för publiken. Det kan innebära allt från passager på arenan till radio- och TV-sändning från banan i skogen.

<b>Tävlingsmiljö</b>	Företrädesvis skogsmark.
<b>Karta</b>	Tävlingskarta i skala 1:15 000 eller 1:10 000. Kartan ska ge en korrekt bild av tävlingsbanans tänkbara löpstråk och varje hinder utmed ett tänkt vägval ska kunna förutsägas med hjälp av kartan. Förbudsområden mm ska vara distinkt redovisade.
<b>Tävlingsbanan</b>	Banläggningen har stor betydelse för att skapa spridning, men även för att hålla ihop tävlingen. Vid mästerskap ska samlöpning försvaras genom att av SOFT godkänd spridningsmetod används. Spridning och önskemålet att deltagarna ska orientera själva i största möjliga mån, skapas genom att banan innehåller mycket vägvalsbedömning. Banan bör också innehålla ett varierande utbud

av svårare och mindre svåra orienteringsproblem och vissa kortare delar av banan kan vara av medeldistanskaraktär. Kontrollerna ska vara en naturlig avslutning på en bra sträcka, vilket innebär att kontrollföremålet inte behöver vara speciellt svår i sig. Skärmens placering ska alltid vara tydlig.

<b>Segrartid</b>	Vid SM enligt TA 502 Teknisk anvisning för tävling inom nivå 1 och 2. I övrigt enligt arrangörens och OF:s anvisningar.
<b>Inbjudan, PM</b>	Arrangörens information till de tävlande ska ägnas stor omsorg. Bland annat ska informeras om eventuella förbudsområden, hur de är markerade, samt tillåtna uppvärmningsområden.
<b>Start</b>	Vanligtvis används masstart.
<b>Särskilda krav</b>	Vid mästerskapstävling i stafett ska av SOFT godkänd spridningsmetod användas. Vid stafett ska arrangören eftersträva passage vid arenan.

## 7. Nattorientering

Nattorienteringens profil är i många stycken samma som varje distans särart, men skillnaden att tävlingen genomförs i mörker och därmed ska anpassas till detta. Nattorientering kan genomföras inom ramen för alla de förekommande distanserna.

Nedanstående beskrivning avser den mest förekommande varianten, nattorientering, långdistans. För nattorientering över andra distanser gäller i stort samma huvudprinciper gällande terräng och vägvalsbedömning, men med anpassning kopplat till respektive distans särart.

	<b>Sammanfattning</b>
<b>Kontroller</b>	Övervägande tydliga kontrollföremål.
<b>Vägval</b>	Vägvalsbedömning har stor betydelse. Långa sträckor.
<b>Löpfart</b>	Liknande långdistans
<b>Terräng</b>	Lättframkomlig och lämplig för vägvalsbedömning, gärna kuperad terräng
<b>Karta</b>	Skala 1:15 000 för klasserna D/H 16-21 (uppförstorad karta i skala 1:10 000 får användas). I övriga klasser ska en uppförstorad karta i skala 1:10 000 erbjudas. För klasserna D/H 60 och äldre kan uppförstorad karta i 1:7 500 erbjudas.  Kartan ska ge en korrekt bild av banans tänkbara löpstråk, och varje hinder utmed ett tänkt vägval ska kunna förutsägas med hjälp av kartan. Förbudsområden mm ska vara distinkt redovisade.
<b>Banpåtryck</b>	Enligt TA 503 Banläggning (25-50 % större för karta i skala 1:10 000 än vid karta i skala 1:15 000).
<b>Startmellanrum</b>	Två minuter. Kan vara mindre vid många deltagare.
<b>Tidtagning</b>	En sekunds noggrannhet
<b>Banlängd</b>	Enligt TA 301 Tävlings, klasser och deltagande. Mellan 2,0 km – 11,0 km beroende på klass (ca 80 % av en tävling på dagen över långdistans).

### Nattorienteringens profil är vägvalsbedömning i lättframkomlig terräng

Natttävlingar ska företrädesvis genomföras i skogsmark och kulturmark, med mycket planbilsdetaljer. Framkomligheten ska vara god eller mycket god. Terräng med nedsatt löpbarhet är inte lämplig för nattorientering. Inga begränsningar för kupering, men liksom övriga distanser så är områden som tvingar löparna att gå inte speciellt lämplig.

Banan ska innehålla mycket vägvalsbedömning och i övrigt en blandning av grovorientering och kortare finorientering. Kontrollpunkterna ska vara tydliga och vid placeringen av skärmen/reflexen/lyktan ska arrangören vara extra observant på att placera den så att den inte är svår att hitta i sig. Sträckorna ska varieras i både längd och riktning, men något som är typiskt för nattorientering är de lite längre delsträckorna med många vägvalsmöjligheter. Nattbanor ska generellt vara något kortare än motsvarande banor på dagen.

Vid natttävlingar för ungdomar behöver man försäkra sig om att banorna dras i områden med sammanhängande nät av planbilsdetaljer. Dessa planbilsdetaljer ska dessutom vara tydliga. Generellt ska banor på natten vara betydligt lättare än motsvarande banor på dagen, speciellt viktigt är denna princip på banor för ungdomar. Färgsystemet gäller, men anpassningen handlar bl a om tydligheten och antalet planbilsdetaljer som finns i kartbilden och i verkligheten.

Vid elitävlingar på natten, som genomförs med masstart, är arenakonceptet viktigt. Speaker, ljud och arenaupbyggnad ska då ha högsta prioritet och det bör läggas ner stor energi för att skapa bästa förutsättningar för publiken. Det kan innebära allt från passager på arenan till radio och TV-sändning från banan i skogen

Skala för D/H 60 och äldre ska framgå av PM.

**Ytterligare anvisningar:** TA 501 Teknisk anvisning för tävling, TA 502 Teknisk anvisning för tävling inom nivå 1 och 2, TA 503 Banläggning, TA 504 Terrängbeskrivning samt TA 507 Kontrollbeskrivning.